Proiect al Asociației 100% ROMÂNESC

Gustă cu atenție

BUCURĂ-TE DE MOMENT!

#aipoftă

#gustăcuatenție

#mindfulsnacking

#mdlz



yummy!



Susținut de: ANPC AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU PROTECȚIA CONSUMATORILOR

Cu sprijinul: Mondelēz International SNACKING MADE RIGHT



1. https://www.forbes.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-306167

2. https://adevarul.ro/stil-de-viata/viata-sanatoasa/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-2230091.html

3. http://www.tvr.ro/program-de-alimenta-ie-sanatoasa-pentru-liceeni-video_38992.html#view

4. http://cluj.tvr.ro/program-de-alimenta-ie-sanatoasa-pentru-liceeni-video_38992.html

5. https://www.romaniapozitiva.ro/educatie/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

6. http://romaniaresponsabila.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
7. https://tribunaconsumatorilor.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari/
8. https://www.psychologies.ro/stare-de-bine/sanatate-frumusete/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-2189180?v=f5b15f58caba
9. https://www.romaniatv.net/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment_7098896.html
10. https://www.prwave.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
11. https://9vremparinti.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
12. https://familiapractica.wordpress.com/2022/12/22/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari/
13. http://www.boncafe.ro/sante-sans-cafe-ncepe-a-treia-ediie-a-programului-gusta-cu-atenie.-bucura-te-de-moment--c4_a10767
14. https://www.fashion8.ro/noutati/35010-8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment
15. http://stildevedeta.ro/incepe-treia-editie-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
16. https://e-femeia.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
17. https://www.business-adviser.ro/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient/
18. https://sibiulinimagini.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR1PU74py27Ev492VpZ8-5iZjgfjILIDebiUcjcBMk1U2Z2jF1mjpaq7vKI
19. https://decluj.ro/2022/12/28/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-in-liceele-din-cluj-elevii-invata-sa-fie-atenti-la-alimentele-pe-care-le-cumpara/?fbclid=IwAR2ra7cEsoZBm0Nddb1q9Ht8hukDFjVRUF_0NFQmM-26Gtox_2YQ5R0SS9E
20. https://zcj.ro/242041.html?fbclid=IwAR2ay7N4GFZkd4fpeWQDRfjtkRq1RoqUXgI4gL4tiv8DN_6BRfig5nxwcJI
21. https://cluj24.ro/mii-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-si-la-cluj-noua-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-154089.html

22. https://bjiasi.ro/stiri-si-evenimente/centrul-de-informare-comunitara-mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/

23. https://www.msnews.ro/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

24. https://www.esential.net/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-a-inceput-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR39IRSsyfVWCcQRFZRemDgrTvVMHZ2ybN2fv2mtcgDzHjWwuHUwSqrwDgQ

25. https://www.agerpres.ro/comunicate/2022/12/23/comunicat-de-presa-asociatia-suta-la-suta-romanesc--1034481

26. https://stirisanatate.ro/2022/12/28/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

27. https://totceeaceeste.ro/obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/

28. https://www.stiridinsurse.ro/economie/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

29. https://romania24.ro/mii-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-si-la-cluj-noua-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-460220.html?utm_source=dlvr.it&utm_medium=https%3A%2F%2Fromania24.ro%2Ffeed&fbclid=IwAR1qgDUtinnP-gznQbUOdyTBtc2_3Ioij2_oX_9C1qnAxO2X90ghpMtQSl8

30. https://info-real.ro/stiri-preluate/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/

31. https://newsnow.ro/articol/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti

32. https://www.astazi.ro/stiri/stire-mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti-259250681.html

33. Facebook Familiapractica - https://www.facebook.com/FamiliaPractica/posts/pfbid02nAUU1XLXD6PH1zZPZXsB72DdWW6Pzv7xLgaRZHVUD4ZkUiGyT3XHeRNk7MbnADepl

34. Facebook Sibiul in imagini - https://sibiulinimagini.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR1PU74py27Ev492VpZ8-5iZjgfjlLIDebiUcjcBMk1U2Z2jF1mjpaq7vKI

35. Facebook Tribunaconsumatorilor - https://www.facebook.com/tribunaconsumatorilor/posts/pfbid031srVaxujZW3pumz8D1stehPY8GD2diqfLe7DWCTc3JnDnV4SC7j2ikg4mn5tMBsel

36. Facebook Cronicadecluj- https://www.facebook.com/cronicadecluj/posts/pfbid0kFdYr9wLuFnBpdsrQ5pozzbWpadubMWi34yRJfZ7SduErH2B7vPGFTfzKndrwE6nl

37. Facebook Ziuadecluj - https://www.facebook.com/ziuadecluj/posts/pfbid0qX6GZ1vyYtykGjcm3fzwj33i2wWGSLMioRG5UbWmgN58QxmJDZam9GWnBCo9uWkLl

38. Facebook Esenta - https://www.facebook.com/esentatv/posts/pfbid029nRsktrrjmpJJkga3wrzXiNEgT2mTRgSunbbrVPRgXKwTDHEsFK5cFJYFg8DG2Gbl

39. Facebook Romania24.ro - https://www.facebook.com/ro24.ro/posts/pfbid02LeTwmVmHYBxrs7jmFtRnt69wt7pvMG2tdaTUeaX5CTCU43Vz3cY8qWujKbLoEBYbl

40. Facebook TVR Cluj - https://www.facebook.com/watch/?v=905089414260611

41. Facebook Radio Vocea Evangheliei Sibiu - https://www.facebook.com/rvesb/posts/pfbid0fPSLLX21uhyFFgvqFjsDvw7oTQiadmdi1UKrwTB79oZtY6g2Z7sWLCyDhacm9rADl

TV Show

PRO TV

Vorbește lumea- https://www.facebook.com/gustacuatentie/videos/599892932004231



România TV


romaniatv.net 23:49
EXCLUSIV
MII DE ELEVI, ÎNVĂȚAȚI LA ȘCOALĂ SĂ MĂNÂNCE CORECT
DIRECT
Gustă cu atenție
BUCURĂ-TE DE MOMENTI

VIA Cluj TV



TVR Cluj



A7TV



Radio

RFI


VOCILE LUMII
Ascultă RFI Romania
Ascultă RFI France
11 MAI 2023
Mic dejun după amiaza. Cum a schimbat pandemia obiceiurile alimentare ale adolescenților
Violeta Cinçu
Sursa imaginii
mesele principale doar cu gustări și cantitatea de apă care trebuie băută zilnic este o mare necunoscută! Sunt concluziile la care au ajuns specialiștii implicați în programul „Gustă cu atenție!

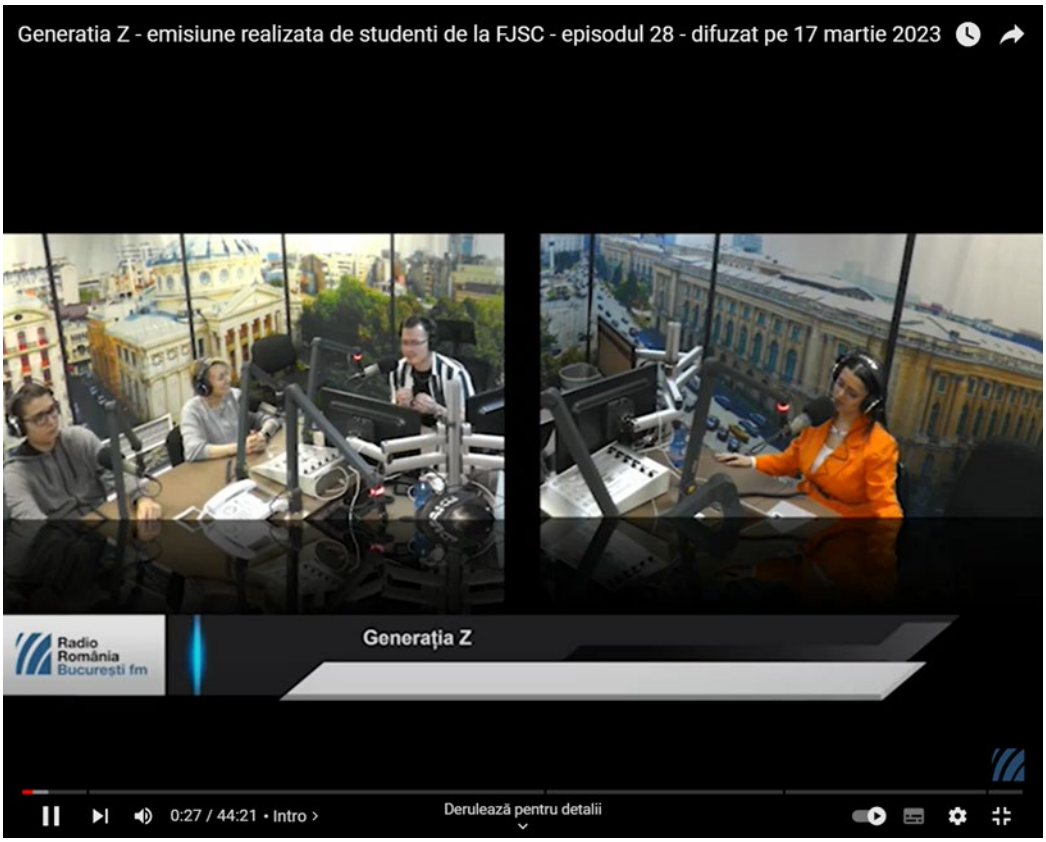

EDUCAȚIE
Mii de liceeni învață să MĂNÂNCE conștient. Începe și la Cluj noua ediție a programului „GUSTĂ cu atenție. Bucură-te de moment”
Publicat
De Redactia Cluj24.ro
Gustă cu atenție.
Bucură-te de moment!
Cinci mii de liceeni din județele Iași, Cluj și Mureș și 3.000 de elevi din liceele


adevărul.ro
Mii de elevi vor învăța să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase în cadrul unui program derulat în Iași, Cluj, Mureș și București
Publicat: 23.12.2022 17:15
Peste 8000 de elevi din Iași, Cluj, Mureș și București vor învăța să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase, să mănânce conștient și să se bucure de aceste momente, dar și să fie atenți la citirea etichetelor atunci când aleg o gustare, în ediția a treia a programului „Gustă cu atenție. Bucură-te de moment”.


Ce sunt macronutrienții
Proteins
Fats
Carbs
PROTEINE, LIPIDE, GLUCIDE
Proteinele: "cărămizile" organismului (carne, lactate, ouă, leguminoase, unele ciuperci
Lipidele (sau grăsimile): au funcții metabolice numeroase (ulei, untură, margarină, carne grasă, nuci și semințe, unele legume)
Glucidele (sau zaharurile): sunt principalul carburant al organismului: fructe, cereale, dulciuri, pâine, legume
Vitaminele - Substanțe organice naturale, necesare organismului în cantități foarte mici, care nu pot fi sintetizate de acesta, ci sunt furnizate de alimente.
Mineralele - Ca, P, Fe, Na, K, Cl, Zn, Se, Mg ș.a.
CONȚINUTUL CALORIC AL ALIMENTELOR
• Este dat de macronutrienți
• Proteine 1 g P = 4 kcal
• Glucide 1 g G = 4 kcal
• Lipide 1 g L = 9 kcal
• Alcool 1 g = 7 kcal
50 kcal
350 kcal
Câte calorii consumă un adolescent?
Între 2000 și 3200 kcal/zi - băieții
Între 1800 și 2400 kcal/zi – fetele
Necesarul variază în funcție de înălțime, greutate, sex și activitate fizică.
Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, and Physical Activity Level, Ages 2 and Older

Radio București FM

https://www.youtube.com/watch?v=VPkP2BZentM&t=3s



Inchiderea campaniei:

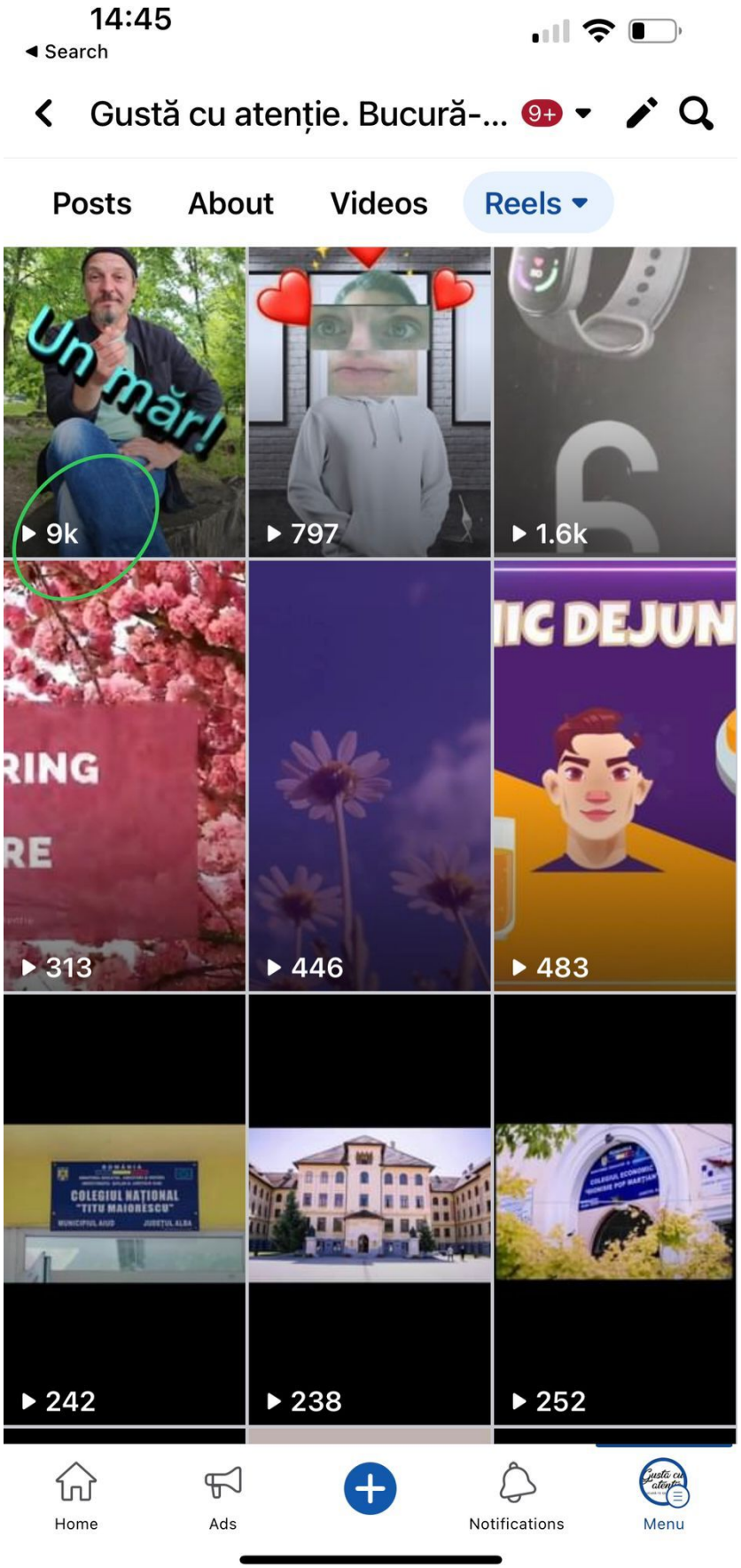
1. **Forbes.ro** -
2. **Kudika.ro** - https://www.kudika.ro/articol/wellness/74629/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final.html?fbclid=IwAR3K8Pr6azDQIE39yhyNQCJUQpLWYgST-tdUca1krKFJteKVaJ5XVAiwD5U
3. **Psychologies.ro** - https://www.psychologies.ro/stare-de-bine/nutritie-dieta/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor-2192372
4. **Csrmedia -** https://www.csrmedia.ro/mondelez-programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-a-ajuns-la-aproape-9-500-de-liceeni/
5. **Paptot.ro** - https://www.paptot.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/
6. **Retail-fmcg.ro** - https://www.retail-fmcg.ro/fmcg/program-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-final.html
7. **Tribunaconsumatorilor.ro** -https://tribunaconsumatorilor.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/
8. **Acasa.ro** - https://acasa.ro/dieta-nutritie-4/peste-9-000-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor-259165.html
9. **Romaniapozitiva.ro -** http://www.romaniapozitiva.ro/educatie/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor/
10. **E-femeia.ro** - https://e-femeia.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final-aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-s/
11. **Fashion8.ro** - https://fashion8.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/

12. **Stiridelifestyle.**ro - http://stiridelifestyle.ro/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor/

13. **Facebook Retail-fmcg.ro** - https://www.facebook.com/retailFMCG/posts/pfbid0ztdTuYpraAMxNqUaZoe3Qed5YPsGV7TBM7a4j3pF2GntrdntotfugctVtz53kU9Bl

14. **Twitter Retail-fmcg.ro** - https://twitter.com/retail_fmcg/status/1677262162794885121




14:45
Search
Gustă cu atenție. Bucură-...
9+
Posts
About
Videos
Reels
Un măr!
9k
797
1.6k
313
446
483
242
238
252
Home
Ads
Notifications
Menu

Photos

https://mindfulsnacking.ro/galerie-foto-video-%e2%97%a6-editia-3/



Lidia Feher - Project Lead

Lidia Bădilă - Coordonator regional

Gusta cu atenție

BUCURĂ-TE DE MOMENT!

Proiect al Asociației

Susținut de:

ANPC
AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU PROTECȚIA CONSUMATORILOR

În parteneriat cu:
INSPECTORATUL ȘCOLAR AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN SIBIU
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ALBA
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN BRAȘOV
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI
INSPECTORATUL ȘCOLAR MUREȘ

Cu sprijinul:

Mondelēz International
SNACKING MADE RIGHT

0736 373 492
ro@sutalasuta.eu

0799 995 883 (*Lidia*)
hello@mindfulsnacking.ro

www.mindfulsnacking.ro/gueststar
www.instagram.com/gusta_cu_atentie
www.facebook.com/gustacuatentie
www.tiktok.com/@gustacuatentie